

# 令和4年度 みんなのヨガ教室

～健康で美しいからだづくりのために～

運動不足、肩こり、腰痛、冷え性、ダイエット、ストレス・・・  
からだの疲れなどをヨガの呼吸と体操で改善しませんか？  
身体の硬い方や初心者の方でも安心してご参加いただけます！  
年齢、性別を問いません。ぜひお気軽におためしください！



月	日	月	日
4	4・11・18・25	10	3・17・24・31
5	2・9・16・23	11	7・14・21・28
6	6・13・20・27	12	5・12・19・26
7	4・11・25	1	16・23・30
8	1・8・15・22・29	2	6・13・20・27
9	5・12・26	3	6・13・20・27

※天候等により急遽中止、変更になる場合もあります。

日時 上記開催日（月曜日）  
10:00～11:00  
場所 あやめ池スポーツセンター研修室  
講師 インド政府認定ヨガ講師  
小谷 真理子 氏  
参加料 各回500円  
定員 各回定員12名 ※お子様の同伴不可  
準備品 運動のできる服装・飲料水（マットはこちらで準備いたします）



【参加をご希望の皆様へ】

新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いいたします。

ご自宅で検温を済ませてからお越しください。

平熱を超える熱（概ね37.5度以上）、風邪症状のある方は参加をご遠慮ください。

来館時はマスクの着用をお願いします。

お問い合わせ・お申し込み

〒689-0706

東伯郡湯梨浜町藤津650 あやめ池スポーツセンター

TEL/FAX (0858) 32-2231

要予約